



特定非営利活動法人
ニッポン・アクティブ
ライフ・クラブ
ナルク
NALC 横浜
発行者 吉川 武

横浜市旭区鶴ヶ峰2-52-2
TEL 045-719-5001
FAX 045-719-5002
Email: nalchama@minos.ocn.ne.jp
http://www.nalc-hama.net/

平成26年に思うこと

「ナルク20周年記念行事の成功」と「会員の拡大」を

副代表 西崎 史郎

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様にはご家族お揃いで新たな年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

ナルクに入会して5年、副代表に就任して6か月が過ぎました。運営委員、コーディネーター、同好会の世話人、そして、昨年年第19回定時総会のリーダーを仰せつかりました。お蔭で多くの方々との出会いがあり充実した日々を過ごせたと感謝しています。

さて、今年一番大きなイベントは『ナルク20周年記念行事』ではないでしょうか。昨年年第19回総会で“仙台へ行こう”を旗印にしてから1年近くになります。

ナルク横浜からは、50数名の方が参加する2泊3日のバス旅行です。総会は全国から集まる会員との友好を深める絶好の機会です。さらに、東日本大震災で被災した山元町・石巻市の被災地を訪れ、被災地の状況を自分の目で確かめると共に、微力ながらも被災された方を支援するという大きな目的があります。是非とも成功させたいものです。

また、昨年度第19回総会の上半期の現状は、『退会者が多く、新入会員が少ない』という現実があり、結果として、会員数が減少しています。この傾向は21年度を境として数年続いてお

り、ナルク横浜全体で取り組む必要があります。ちょうど、団塊の世代が65歳になる時期にあり、この世代を如何に取り込むかが大きな課題で今が絶好の機会ではないでしょうか。

今まで、各種のイベントに参加してナルクをPRし

会員の募集をしてきました。また、名刺の裏に「ナルクの紹介」を印刷して、会った人に手渡していますが、本当に効果があったのかを検証して、効果あるものは継続し無いものは中止して、新しい方策を取り入れる段階に来ているものと思います。ナルク横浜の三役を中心にプロジェクトメンバーを組んで推進してはどうでしょうか。少しずつでも良い方向に変化するナルク横浜でありたいと願っています。

故人曰く『行く川の流は絶えずして、しかも、もとの水にあらず。淀みに浮かぶうたかたは、かつ消えかつ結びて、久しくとどまりたる例(ためし)なし』と。



やさしさも楽しさもあるナルク横浜

研修委員会からの報告

研修委員長 宮田 皓旦

新入会員研修会は、24年度の方針を踏襲し、研修未了会員を含め、研修受講希望者が一人でも開催しております。使用テキスト「共に学ぶ集い(H25年度版)」の説明後、質疑応答の時間を設けています。代表的な質問と回答例を抄録します。

Q: 時間預託活動と奉仕活動の違いは?

A: 時間預託活動は、活動結果に利用会員から点数、又は運営寄付金をいただき、点数は後日必要に応じて使用できます。時間預託以外のボランティア活動は、すべて奉仕活動です。

Q: 親の介護を終え、兄弟姉妹の面倒を見る年代になっています。兄弟姉妹

に自分の預託点数が使用できますか?

A: 使用できません。自分の時間預託点数を使用するのは、両親、配偶者、条件付の子弟・孫までで、兄弟姉妹の支援を要請するときは、新たに会員になっていただきます。

11 月度末会員数: 449 名、(男性:194、女性:255)

ブロック	預託時間				奉仕時間			
	9月	10月	11月	合計	9月	10月	11月	合計
横浜北	182	161	165	508	204	148	196	548
横浜中央	72	56	70	198	21	59	46	126
横浜西	261	307	295	863	169	190	291	650
湘南	29	44	24	97	30	50	54	134
合計	544	568	554	1,666	424	447	587	1,458

仙台プロジェクト第3弾

山元町「りんごラジオ」へCD（コンパクトデスク）を送ろう

事務局長 福江 孝夫

5月26日の仙台市でのナルク設立20周年記念行事に、ナルク横浜は2泊3日のバス旅行を計画しています。現在60名を超える応募者があり、3月にもう一度確認してメンバーを確定します。関連して、皆様に協力をいただきたい企画を紹介します。



◇山元町の臨時災害FM放送局「りんごラジオ」へCDを！

5月25日（日）の午後、宮城県山元町を訪問します。山元町は地震と津波で町の広報車とスタッフが被災し、地元への情報発信のため元アナウンサーの高橋厚さんが中心に「りんごラジオ」放送を開始しました。現在、昼間は生放送、夜間は再放送やCDを流しているそうです。

昨年9月にプロジェクトメンバーが、山元町へ事前調査に出向いたとき、高橋局長から「まだまだCDが不足している」と伺いました。

◇CDのジャンルは何でもOK

会員の皆さんや知り合いで、使用していないCDを活かしましょう。

各ブロックの運営委員がお世話役を通じてナルク横浜事務所へ届けてください。5月総会の折、「りんごラジオ」へ寄贈します。

◇「りんごラジオ」は全国どこでも聴くことができます

「りんごラジオ」は、遠隔地でもインターネットで聴くことができます。「りんごラジオ」で検索すれば放送プログラムが掲載されており、次に「サイマルラジオ」へ入ると放送を聴けます。「サイマルラジオ」は、コミュニティFMなどをネット配信しているサイトです。



<局内でスタッフの皆さん。右端が高橋局長、隣が案内してくださった山元町の渡辺修次さん>

同好会活動情報



★ちくちく会

北ブロックを中心に活動している「ちくちく会」は、平成16年2月に産声をあげました。もうすぐ10周年です。仲間は現在8名、入会后10年の方4か月の方を問わず和気藹々の方針ですので、作品はバラエティに富み、楽しさは倍増します。長く続いている理由かなと思います。

門戸は開いています。いつでも教室をのぞいてみてください。



※定例会：毎月第1月曜日 12時～15時

※会費／材料費：預託点数1点／キルト芯代

※会場：長津田地区ケアプラザ

※世話人：吉武 道子 TEL:045-982-8324

新しく入会しました！ 私のひとこと

★西ブロック 新井 静江さん

昨年7月に泉区役所で開催された「カレッジバイキング」で、ナルク横浜のPR活動中の会員に詳しい説明を聞き、自分にできるかしらと半信半疑でしたが、会員の熱心な説明を受けて入会しました。

初めての交流会に参加したときは、先輩の前向きな姿勢と情熱には驚きました。

「ナルク横浜」の仲間に入れたことは、私自身の向上につながると思いました。

今は先輩たちに教わりながら、老人福祉施設でいろいろな活動をしています。

★西ブロック 松本方子さん

ボランティアに無縁だった私が、泉区のカレッジバイキングを拝見した折、ナルクの活動内容についてご説明をいただいたのが加入のきっかけとなりました。

初めて交流会に参加させていただいたときの、会員の皆様の和やかな雰囲気が印象的でした。活発なボランティア活動と同時に、会員間の様々な交流が図られていることに驚き、ボランティアに携わる会員にも目を向けた、優れたシステムを持つナルクで活動できることをうれしく思います。

お話し相手のボランティア体験

北ブロック 原利子さん

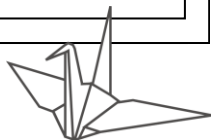
ナルクに入会して最初のボランティアは、個人宅へお話し相手に伺うことでした。

それまで、このようなボランティアがあることは知りませんでした。現在、私は施設で利用者の方とのお話を楽しんでいます。

皆さん施設に入られる前は、一人暮らしの寂しさを経験された方が多く、“入居して何よりも嬉しいことは、居室を出ればいつでもスタッフの見守りと、生活を共にする方と会話ができること”と言っておられます。お話し相手の他には、トランプをし、折り紙やカラオケなどを楽しんでいます。

また、天気の良い日には近くの公園へ散歩に出かけています。

ナルクに入り、施設でのボランティアとして、良い経験をさせて頂いています。



新入会員のみなさんを紹介（敬称略）

～ 2013年8月、9月、10月度～

＜北ブロック＞

岡部 一美
小田 岳夫・科子
平井 敬一

緑区長津田町
緑区霧が丘
町田市小川

＜中央ブロック＞

村上 幸子

西区戸部本町

＜西ブロック＞

千葉 卓子
松本 方子
佐藤 敏郎・純子

泉区新橋町
泉区和泉町
旭区上白根

ボランティア体験談



会員のみなさんに、ボランティアの体験談を伺ってみました！

「ほ도가や希望の家」での

ボランティア活動

中央ブロック 坂本 徳代さん

障害のある方が通う「ほ도가や希望の家」は、相鉄線の天王町駅から7分の「保土ヶ谷地区センター」の隣にあります。

利用者の皆さんは、「革のしおり」や「布製の小物」、「ビーズ製品」を手作りして販売するなど、社会との係わりを持ちながら活動しておられます。

希望の家では活動の内容が週間で計画されており、私がお手伝いしている水曜日の午前中は、利用者の皆さんが

身体を思いっきり伸ばすストレッチヨガが行われており、私を含めボランティアは、安全面から利用者の見守りなどの簡単なお手伝いをしています。



<NPO祭りに参加して>



10月19日(土)の秋寒の中、「第9回NPOまつり」の一つである、ナルク主催の「避難所運営セミナー」に参加しました。10時から始まったセミナーは、河口専務理事の挨拶に続き、被災地NGO協働センターの村井雅清代表から「避難ワークショップ」のテーマで講演がありました。

「避難所生活はストレスが大きく、ボランティアは被災者に対し、①個別の暮らしに配慮する ②孤立させない ③被災者の「つぶやき」を聞いて共感する ④信頼出来る関係を築く、そして一番重要なのは「情報収集をすること」とお話し頂きました。

セミナー終了後、「ナルクのイベントがある！」と声をかけられたステージでは、オレンジとホワイトのTシャツ、腕に飾りをつけた皆さんが演歌を唄いながらのリズム体操を披露され、観客も一緒に唄ったり踊ったりと大盛況でした。ナルクの会員とコーラス3人組による趣向を凝らした選曲には心打たれました。最後は「花は咲く」を全員で唄って終わりました。

楽しみにしていたパラソル喫茶は、残念ながら強風のため中止となりました。

その後、会場内のテントを見て回り、大災害を受けた皆さんが、復興を念じながら悲しみや怒りをこらえ、特産の野菜やお酒などを販売されているのを知りました。また、涙を笑いに変えて作られた品物もたくさんあり、仮設住宅で創意工夫されている被災者のみなさんの逞しさから勇気ももらいました。私は『蛇腹式美楽来るキャップ』を購入しました。僅かな協力しかできないけれど、復興を願う気持ちでいっぱいです。

西ブロック 臼杵 佳美

<青葉区民祭りに参加>

晴天に恵まれた11月3日、出展3年目を迎えた青葉区民祭りに参加しました。

クラフトコーナーは多くの子供連れでにぎわい、木工細工は男の子に大人気。準備したストラ



ップは午前中に品切れとなりました。折り紙でのトトロ作りも大盛況、目の位置で顔のイ

メージが違うトトロが出来上がり、どれも個性的で可愛く楽しませてくれました。中でも、お父さんがお子様のために懸命に折る姿が微笑ましく、また、子供が自作品を見て歓声をあげ、母親があちこちで写真を撮っていました。バザーコーナーは、大震災復興支援グッズ19個を含め、ティッシュボックスカバー・お手玉・ストラップなど、会員手作り品が多く売れました。

ナルク横浜のチラシには、多くの方が足を止め、私達の説明に耳を傾けて頂き、昨年以上の手応えがあり感謝しています。

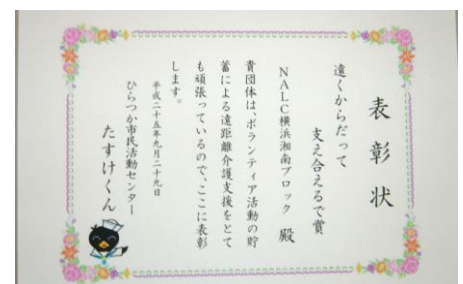
北ブロック 吉田 豊美

<平塚市民センターまつりに参加>

去る9月29日平塚市民活動センターで開催された市民センターまつりに今年もナルク横浜湘南ブロックとして参加し、ナルクのPRに努めました。当日は今年が10周年記念ということで、開会冒頭に頑張ってきた活動してきた団体が表彰されました。

ナルクは、「遠くからだって支え合えるで賞」という賞を頂きました。

湘南ブロック 金井 明





平成26年度
歩こう会 年間計画一覧表



健康増進部会

年月	実施日	テーマ	集合場所、時間	世話人
26年 4月	16日(水)	港北ニュータウンの 古民家と緑道ウォーク	市営地下鉄「センター南駅」 改札出口 AM10:00	中央 B 坂本
5月	16日(金)	猿島散策と 横須賀市街の散策	京急線「横須賀中央駅」 改札出口 AM10:00	西 B 赤川
6月	14日(土)	歴史講座 I 軍師官兵衛の波乱の生涯	相鉄線鶴ヶ峰駅前、「みなくる」 PM2:00~4:00	湘南 B 仲摩
7月	12日(土)	歴史講座 II 軍師官兵衛の波乱の生涯	相鉄線鶴ヶ峰駅前、「みなくる」 PM2:00~4:00	湘南 B 仲摩
8月	21日(木)	横須賀軍港クルージング	JR 横須賀線、「横須賀駅」 改札出口 AM10:00	中央 B 坂本
9月	19日(金)	丹沢宮ヶ瀬湖ツアー	小田急線、「本厚木駅」 改札出口 AM10:00	湘南 B 吉川
10月	15日(水)	築地市場から月島へ (モンジャ)	東京メトロ日比谷線、「築地駅」 改札出口 AM10:00	北 B 西野
11月	19日(水)	金沢八景称名寺 周辺のウォーク	京急本線、「金沢文庫駅」 改札出口 AM10:00	西 B 赤川
12月	18日(木)	山下公園周辺の散策と 忘年会	根岸線「関内駅」 横浜スタジアム側 改札出口 AM10:00	中央 B 坂本
27年 1月	9日(金)	「亀戸七福神」初詣	JR 総武線「亀戸駅」 改札出口 AM10:00	湘南 B 仲摩
2月	19日(木)	湯河原梅林と幕山	JR 東海道線「湯河原駅」 改札出口 10:00	北 B 西野
3月	27日(金)	相模原こもれびの森から 県立相模原公園へ	JR 横浜線「古淵駅」 改札出口 10:00	北 B 沼沢

※本年間計画表は、その後の状況により変更、改定 することがあります。

参加を希望される方は、実施日の約2 か月前発行の案内書を確認してください。

11 月度歩こう会「瀬上市民の森」

11月25日に行われた「歩こう会」には、13名が午前10時港南台駅に集合して「瀬上市民の森」に入り、黄緑色に染まった樹林の中を歩きました。途中、横浜市内の最高地である標高156.8mの大丸山の横を通り、目的地でもある「横浜自然観察の森」の観察センターで、小鳥のさえずりを聴きながら昼食をとりました。

食後は横浜市の公共の宿である「上郷森の家」を見学し現地にて解散しました。今回の歩こう会では、全員が日常を離れて森林浴を楽しむことができたのが、大きな収穫でした。(中央ブロック 日小田 玄正)



12 月度の歩こう会と忘年会

朝からの雨で歩こう会は中止になりましたが、16名の方が桜木町駅に集まり、急遽予定の一部である「放送ライブラリー」を見学しました。

ライブラリーは、過去に放送された番組を無料で公開しており何台ものTVで“もう一度見たい番組”を自由に見られるシステムです。暖かい室内での半日良い体験でした。



午後からは、中華街の蓮香園の新館に35名が参加して年末恒例の忘年会です。交流会とは違った雰囲気でお世話役の坂本さんが選んだ美味しい台湾料理を堪能しました。(中央ブロック 堀端 美智子)

歩こう会のご案内

●1 月度：葛飾柴又七福神めぐり

日時：1月10日(金)、雨天時11日(土)
 集合場所：京急横浜駅西口改札
 集合時間：午前8時30分
 問合わせ：湘南 B、仲摩(0466-87-8840)
 北 B、西野(045-933-6205)

●2 月度：梅見ウォーク「大倉山梅園から横溝屋敷」へ

日時：2月25日(火)
 集合場所：東横線「大倉山駅」改札
 集合時間：午前10時
 問合わせ：北 B、西野 (045-933-6205)
 北 B、吉田正(045-932-4527)

●3 月度：お花見ウォーク「環状4号桜並木からサロンあかしあ」へ

日時：3月29日(土)
 集合場所：JR 横浜線「十日市場駅」改札
 集合時間：午前10時
 問合わせ：北 B、西野(045-933-6205)
 北 B、中尾(045-984-6372)
 北 B、小澤(045-962-4993)

川柳

ハマっ子広場

* 追憶は冷凍にして春を待つ

* いい年にしたくて春の花を買う

(俳句)

* こたつ出し読書楽しむ夜更けかな

* 乳飲み子の手に触れし秋桜嬉し

* 軒下であくびする猫小春かな

* 反論を心におさめ胡桃割る

えつ子

良一

佳美

容子

小道

あとがき ボケ防止に効果的なのは、「キョウイク」と「キョウヨウ」だそうだ。

キョウイクとは「今日行く」所がある、そしてキョウヨウは「今日用」があること。

毎日することがある楽しさ、日々漫然と過ごすのではなく、目的をもって活動し続けることが「心と体の若さ」を保つ秘訣と言えよう。

「今日一日心を豊かにする充実した日であった」と言える日を積み重ねていきたい、「ナルク活動」もその一部である。

(編集委員 棟保 禎彦)